Vitrinin Arkasındaki Sessizlik

Mükemmeliyet Kıskacından Kaçış

Yazan: Yusuf Canbulat

NotebookLM

İç Diktatörün Sesi.

Defne, sabah 06.30'da alarmın sesiyle değil, zihninin içindeki o tanıdık sesin dürtmesiyle uyandı: "Kalk! Daha iyisini yapabilirsin. Bugün dünden daha verimli olmalısın!"

NotebookLM

Yataktan kalkar kalkmaz aynaya koştu. Yüzündeki yorgunluk izleri, ona ihanet etmiş gibiydi. Oysa kullandığı o pahalı gece kreminin kutusunda ‘Sen buna değersin’ yazıyordu. Defne için yaşlanmak biyolojik bir süreç değil, sanki bir ‘disiplinsizlik’ suçuydu.

NotebookLM

Mutfağa geçti. Kahve makinesi çalışırken alışkanlıkla Instagram'ı açtı. Akış yine aynıydı: 'Gününün CEO'su ol', 'Asla pes etme', 'Sadece iyi titreşimler (Good Vibes Only)'. **Herkes ne kadar da mükemmeldi."**

NotebookLM

GERÇEKLİK

EKRAN

Defne, o an hissettiği kaygıyı derine itti.

Çünkü bu yeni dünyada mutsuzluk, saklanması gereken bir hastalıktı. Kendini iyi hissetmese de kahvesinin fotoğrafını çekti, üzerine ‘Güne harika başlıyoruz!’ yazdı ve paylaştı. O anı yaşamamıştı ama ‘görünür’ kılmıştı.

NotebookLM

PLAZAYA GİRİŞ: SAHNEYE ÇIKIŞ

Plazaya girdiğinde kendini bir çalışan gibi değil, sahneye çıkmaya hazırlanan bir oyuncu gibi hissediyordu. Masasında onu bekleyen not defterinin kapağında yine o emir vardı: ‘Kendinin En İyi Versiyonu Ol’.

NotebookLM

Öğle arasında, kredi kartı limitinin sınırında olmasına rağmen, o pahalı zincir kahveciden özel bir latte aldı. Evi veya arabası olamayacağını bildiği bu ekonomide, bu küçük lüksü kendine bir ‘hak’ olarak görüyordu. ‘Ben bunu hak ediyorum,’ dedi içinden. Oysa bu sadece, sistemin çarkında kalması için kendine verdiği küçük bir rüşvetti.

NotebookLM

Akşamüzeri bir toplantıda yöneticisi bağırıyordu:
“Arkadaşlar, **yorgunluk zihinseldir! Potansiyelinizi açığa çıkarın!”** Eskiden patronlar ‘Bunu yapmalısın’ derdi; şimdi ise ‘İçindeki gücü sal’ diyerek sömürüyü içselleştiriyorlardı.

DM Serif Display

NotebookLM

Defne o an iliklerine kadar ürperdi. Bu hissettiği şey... bu sanki **‘gönüllü kölelik’** gibiydi. Tükenmişti ama durursa **‘değersiz’** olacağından korkuyordu.

DM Serif Display

NotebookLM

DM Serif Display

NotebookLM

Eve girdiğinde, her zamanki gibi spor yapıp, kişisel gelişim podcast'i dinleyip, **'gününü optimize etmesi'** gerekiyordu. İçindeki o ses yine bağırmaya başladı: **'Kalk! Tembellik etme, ışığın parlasın!'**

DM Serif Display

NotebookLM

Ama yapamadı. Koltuğa yığıldı. Defne o gece, hem zihinsel hem de bedensel olarak tükenmenin eşiğindeyken birden radikal bir şey yapmak istedi: **Durdu.**

DM Serif Display

NotebookLM

‘En iyi versiyonum olmak zorunda değilim,’ diye fısıldadı. İlk defa ‘**yapabilme**’ diktatörlüğüne karşı, ‘**yapmama**’ özgürlüğünü kullandı. Anti-aging kremlerini sürmedi; kırışıklıklarını birer düşman değil, **yaşanmışlık** olarak kabul etti.

DM Serif Display

NotebookLM

Ertesi sabah uyandığında dünya değişmemişti. Hâlâ faturaları ödemesi, işe gitmesi gerekiyordu. Ama Defne'nin dünyaya bakışı değişmişti. '**Mükemmel**' olmaya çalışmaktan vazgeçip, '**Yeterince iyi**' olmayı seçti.

DM Serif Display

NotebookLM

Defne, vitrinden inmişti. Kahvesinin fotoğrafını çekmedi, sadece kokusunu içine çekti.
Vitrinin arkasındaki o sessiz, sıradan ve kusurlu hayat, ekrandaki ışıltılı hayattan çok daha gerçekti.
NotebookLM